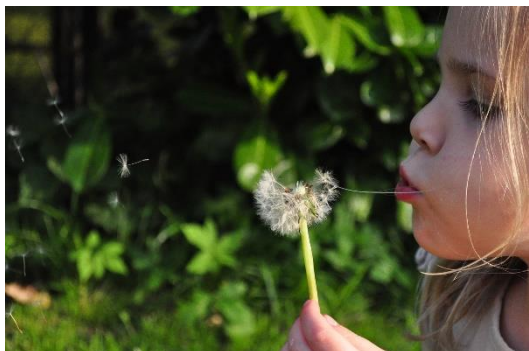


ĆWICZENIA ODDECHOWE



Oddychanie jest naturalną czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, a także bardzo ważną dla poprawnego mówienia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego.

Głównym celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej oraz zapobieganie mówieniu na wdechu.

Należy pamiętać, że nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na naszą wymowę. Oddychanie przez usta powoduje, że przepływające ponad językiem powietrze utrudnia właściwą pionizację języka i w związku z tym, dziecko ma problemy z artykulacją głosek wymagających prawidłowej pionizacji takich jak np. sz, ż, cz, dż, l, r. Wszelkie zaburzenia oddechowe wyrażające się, m.in.: płytkim powierzchniowym oddechem, utratą pewnej dawki powietrza przed rozpoczęciem mowy (na starcie mowy), brakiem koordynacji między ruchami oddechowymi klatki piersiowej i powłok brzusznych, itd., mogą powodować rozpad koordynacji wszystkich ruchów, które biorą udział w mówieniu, tj.: oddechowych, fonacyjnych, artykulacyjnych, mimicznych i gestykulacyjnych, a w konsekwencji przyczynić się do powstania zaburzeń mowy, takich jak: jąkanie (zaburzenie płynności mowy), mowę bezładną („trzepotanie mowy”, przyspieszony napęd mowy), nadmierne lub spowolniałe tempo mówienia.

Warto poświęcić czas na trening oddechowy w celu usprawnienia funkcji oddechowych.

ĆWICZENIA ODDECHOWE:

- **Ćwiczenia mobilizujące wyłącznie aparat oddechowy (wdech nosem – wydech ustami):**

- zdmuchiwanie lub przedmuchiwanie z gładkiej, a następnie z chropowatej powierzchni lekkich przedmiotów np. piłeczki, wacika, zabawek wyciętych z papieru,
- dmuchanie na wiatraczki, statki pływające po wodzie lub zawieszony na nitkach lekkie przedmioty np. piłeczki, listki, kwiatki, słoneczka itd.,
- zdmuchiwanie świecy (można zwiększać stopniowo odległość),
- dmuchanie na świecę tak, aby nie zgasła,
- dmuchanie na skrawki papieru, lekkie przedmioty zawieszony na różnej długości nitkach,
- puszczanie baniek mydlanych,
- nadmuchiwanie balonów,
- robienie bąbelków w szklance (przy użyciu rurki),
- wachanie kwiatów,
- chuchanie na zmarznięte ręce, szybę, lusterko,



- ćwiczenia z użyciem rurki: rozdmuchiwanie małych przedmiotów na stole, przekładanie małych przedmiotów na przygotowany obrazek, przenoszenie z jednego miejsca na drugie np. zbieramy do koszyka jabłka które spadły z drzewa, dekorujemy biedronkę wyciętymi z papieru kropeczkami,
 - ćwiczenia z piórkami: zdmuchiwanie z ręki i łapanie, dmuchanie na piórko aby jak najdłużej było w powietrzu, mocne dmuchnięcie aby piórko poleciało jak najdalej,
 - dmuchanie np. małej papierowe kulki po narysowanym na kartce torze lub torze ułożonym z klocków,
 - dmuchanie na swoją grzywkę, aby się włosy ruszały,
 - kartka z rozlaną farbą + rurka – rozdmuchiwanie plamek kolorowej farby,
 - mecz piłki pingpongowej - dzieci siedzą naprzeciw siebie - dmuchają na piłeczkę, tak aby nie spadła ze stołu,
- **Ćwiczenia oddychania brzuszno – przeponowego:**
 - w pozycji leżącej, jedna ręka na klatce piersiowej, druga na brzuchu, obserwacja zmian w trakcie oddychania (ruchy klatki piersiowej przy wdechu i wydechu)
 - naśladowanie różnych rodzajów śmiechu.
 - huśtanie (przy wdechu podnosi się, przy wydechu opada) na brzuszku ulubionej zabawki (może być też to inny przedmiot) tak aby nie spadła,
 - stojąc robimy wdech, wydychamy powietrze w 2, 3, 4, 5 gwałtownych dmuchnięciach ustami,
 - stojąc bierzemy głęboki wdech a następnie energicznie wydychamy powietrze ustami,
- **Ćwiczenia oddechowe łączone z ćwiczeniami ruchowymi:**
 - wykonywanie wdechu z jednoczesnym ruchem rąk na boki, a wydechu z przesunięciem rąk do przodu, aż do zupełnego ich skrzyżowania,
 - przy wdechu ręce podnosimy do góry, a przy wydechu opuszczamy,
 - skręt tułowia w bok przy szybkim wdechu, a następnie powolny wydech i powrót do początkowej pozycji,
 - tułów pochylamy do przodu, ręce swobodnie zwisają, podczas skłonu wykonujemy wdech, natomiast prostowanie tułowia to równoczesne unoszenie rąk i wdech.

Udanej zabawy!